



# 食事だより



平成30年12月28日

幼保連携型認定こども園  
栗津温泉こども園

平成31年も健康で美味しく食べられる、楽しい1年になりますように。  
寒さも雪もいよいよ本番です。朝食をしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう！！



## 今月の食生活目標 ごはんとおかずを交互に食べよう



「ばかり食べ」を知っていますか？「ばかり食べ」とは、ひとつのおかずを食べ終えてから次のおかずを食べ始める…といった、ひとつのものばかりを食べる食べ方です。実際に、いろいろな料理を交互に味わうことが出来るようになるのは、4、5歳にならないと難しいようです。子どもの発達段階に合わせて、いずれはまんべんなく料理を味わえる食べ方ができるように工夫しましょう。  
ご家庭でもご協力いただけると幸いです。

## 食事で風邪を予防しよう！！

風邪予防の第一歩として「免疫力を高めること」が大切です。3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり吸収して風邪を予防しましょう！！

### 風邪予防に役立つ栄養

#### たんぱく質

病気やけがに対する抵抗力や治癒力を高めます。

肉・魚・卵・乳製品・大豆など



#### ビタミンE

白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。

かぼちゃ・ほうれん草・アーモンド・ごまなど



#### ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぐ免疫を丈夫にします。

チーズ・レバー・人参・かぼちゃ・小松菜など



#### ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高め、回復を早める働きがあります。

みかん・いちご・柿

ブロッコリーなど



#### 食物繊維

腸を健康に保つことが免疫力を高めるポイントです。

食物繊維は腸内環境を整えます。  
ごぼう・海藻・きのこなど



生活のポイントとして十分な睡眠をとり、規則正しい生活をこころがけましょう！！

# 行事・献立予定表

日	曜	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
4	金	希望保育 (お弁当、水筒持参)	手作りお弁当	飲むヨーグルト	野菜ジュース せんべい
5	土		手作りお弁当	飲むヨーグルト	
7	月	普通保育開始	七草がゆ ポイルウインナー ちくわサラダ	七草がゆ 豆乳 ビスケット	お茶 肉まん
8	火		にんじんポタージュ ちりじゃこサラダ みかん	食パン ヨーグルト	牛乳 アニマルチーズ せんべい
9	水	誕生会	カレーピラフ 揚げぎょうざ スパサラダ すまし汁	カレーピラフ 飲むヨーグルト せんべい	北海道産牛乳プリン ウエハース
10	木		鮭の塩焼き 大根のごま酢和え 味噌汁	ごはん 牛乳 ポーロ	ヨーグルト クラッカー
11	金	カブッキー来園 お正月遊び	雑煮風五目汁 甘辛肉団子 わかめサラダ	ごはん 野菜ジュース りんご	お茶 豆乳もち
12	土		焼きそばパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	飲むヨーグルト	
14	月	成人の日			
15	火	お弁当の日	手作りお弁当	ヨーグルト	ジョア ジャムサンド
16	水	こままわし会	かれいのカレー揚げ げんぺいなます 味噌汁	食パン 牛乳 バナナ	ミルク せんべい
17	木		マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 蒸しシューマイ	ごまごはん 豆乳 ビスケット	ヨーグルト 味付小魚
18	金	布団手入れ日	煮込みハンバーグ 大根スープ ほうれん草とりんごのサラダ	食パン お茶 せんべい	野菜ジュース ビスケット
19	土		ウインナーパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	飲むヨーグルト	
21	月	避難訓練 延長17時まで	チキンクリームシチュー みかん コールスローサラダ	食パン お茶 ビスケット	牛乳 豆腐ドーナツ
22	火		白味噌ポトフ 揚げ大豆の小魚がらめ 塩もみ	食パン ジョア せんべい	お茶 マカロニきな粉
23	水	年長児個人懇談	鶏肉のマーレード煮 コーンかきたまスープ 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め	ごはん ヨーグルト	牛乳 せんべい 味付小魚
24	木		鯖の味噌煮 小松菜の納豆和え 味噌汁	ゆかりごはん お茶 ポーロ	豆乳 芋けんぴ
25	金	保育料振替日	筑前煮 バンサンスー りんご	ごはん 牛乳 Caウエハース	ヤクルト ビスケット
26	土		焼きそばパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	飲むヨーグルト	
28	月	お茶席	ビーフシチュー わかめフレンチ アニマルチーズ	食パン 豆乳 ビスケット	牛乳 大学芋
29	火		鰯のかば焼き ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁	食パン ヨーグルト	ミルク せんべい
30	水		おでん 鶏味噌 春雨のごま酢和え みかん	ごはん 牛乳 りんご	飲むヨーグルト チーズキャロット蒸しパン
31	木		ホイコーロー ポテトサラダ 味噌汁	ごはん お茶 バナナ	牛乳 ビスケット

☆7日は七草がゆ、9日は誕生会のため、一般児の主食はいりません。  
☆15日は、手作りお弁当をお願いします。